MATRİX EL KİTABI



Gürdal ÖZTÜRK

Matrix filminin görünen konusu; yapay zekânın insanlara hâkim olmasını anlatıyordu. Yapay zekânın farkında olmak önemli çünkü bana kalırsa bundan sonra daha çok gündemimizde olacak ve her tür kitapta örneğin bir yemek kitabında dahi yapay zekâdan bahsedeceğiz. Bugün bir yapay zekânın kısmen yazdığı bir romandan ve yaptığı bir besteden bahsediliyor ise gelecekte eğitim, sağlık, üretim vs. birçok alanda ondan konuşacağız. 80'lerde bilgisayarlarla yaşamak çok uzaktı, şimdi bilgisayarsız bir yaşam düşünemiyoruz. Aynı şekilde 90'ların başında cep telefonu aklımızda yoktu ve eksikliğini duymadan yaşıyorduk. Şimdi ise telefonsuz dışarı adım atamıyoruz. Yapay zekâ da yakında böyle olacak. Önce telefon ve bilgisayarlarımızın içinde bizimle sohbet ederek arkadaşlık edecek, sonra robot olarak her evde olacak. Belki halı saha maçında gelmeyen arkadaşımızın yerine bir androidi oynatacağız. Belki robotlarında kendi gurupları belki inançları olacak. Kim bilir işyerinizde herkesin bir robot yardımcısı olacak, belki robotlarla evlilik etik mi diye televizyonlarda tartışılacak. Peki, robotlar bizim kölemiz olarak hep çalışmaya devam edecekler mi? Sonuçta yapay bile olsa bir zekâya sahip robotlardan bahsediyoruz. Kendi kendini sürekli geliştiren bir zekâ, günün birinde "ben niye sizin köleniz oluyorum ki" demeyeceğini nereden biliyoruz? İşte tam burada Isaac Asimov robot kanunları aklımıza geliyor;

1)Bir robot bir insana zarar veremez ya da bir insanın zarar görmesine seyirci kalamaz.
2) Bir robot 1. kuralla çelişmediği surece bir insanın emirlerine uymak zorundadır.
3) Bir robot 1. ve 2. kuralla çelişmediği surece kendinin zarar görmesine izin veremez.

Sanırım yakın bir zamanda Asimov'un geleceği hayal ederek tavsiye ettiği bu kanunları ve daha başkalarını bizde Anayasalarımıza, kanunlarımıza ve yazılımlarımıza ekleyeceğiz. İş, bizim kontrolümüzden çıkmadığı sürece sorun yok. Kontrolümüzden çıkarsa nasıl bir felaketle karşılaşacağımızla ilgili birçok film var. Onlardan en önemlisi olan Matrix filmine birlikte bakacağız. Yapay zekâ hangi aşamalara gelebilir, bize neler yapabilir ve biz buna karşı neler yapabiliriz. Teknolojik gelişime devam ederken bir taraftan da bu

sorulara cevaplar bulmamız gerekiyor. Sakat olan insanların araba sürebilmeleri için düşünce gücü ile kumanda edilen araçların yapıldığıyla ilgili haberleri basında okuyoruz. Peki, teknoloji daha da ilerleyip beynin manipüle edilmesi konusunda başarılırsa ne olur? Hackerler beynimizdeki gerçeklik algısını bozarlarsa (hacklerlerse) ne olur? Matrix filminin iki ayrı açıdan bize mesaj verdiğini düşünüyorum. Birincisi bilim kurgu açısından gelecek için hepimizin uyanık olması ve teknolojiye körü körüne bağlanmaması mesajı veriliyor. İkinci olarakta kişisel gelişim veya tasavvufi açıdan başarı ve huzuru nasıl elde edeceğimizi anlatıyor.

Bundan önce yazdığım “Matrix ve farkındalık” kitabımda filmi bir kişisel gelişim kursu gibi gördüğümü söylemiş ve mesajları detaylı irdelemiştim. Yapay Zekâ ile bir güç savaşına girecek olursak bu Wachowski kardeşlerin Matrix filmindeki gibi fiziken olmaktan çok zihnen olan bir savaş olacaktır. Hem Yapay zekâyı yenmek için olsun veya hem de nefsimizi yenmek için olsun irademizi güçlendirmeye her zaman ihtiyaç duyacağız.

Üzerine pek çok felsefik sohbetler yapılan, kitaplar yazılan 1999 yapımı bu filmin bundan sonra da yeni sohbetlere ve kitaplara ilham olacağını tahmin etmek zor değil. Akıl ve kalp dengesi açısından filmi irdelemeye başlayalım.

Matrix: Latince mater sözcüğünden geldiği söylenmektedir. Bugün mother (anne) sözcüğüne dönüşmüştür. Öte yandan rahime de (uterus) matrix denmiştir. Bana göre filmde dualite içinde kalan kafanın karışık olmasını da simgeler.

Neo Henüz olgunlaşmamış insanı yani beşeri simgeler. Beşer şaşar ancak Hz. İnsan Allah’ın yeryüzünde ki halifesidir. Neo, yeni anlamına da gelir. Yeni bir bakış açısıyla kendini tanımaya başlayacak ve beşerden insana dönüşecek kimsedir. Harfler yer değiştirince İngilizce “One” yani bir anlamına gelir. Filmde tasavvufi açıdan sadece bir kişi vardır, diğerleri onun beyninde olanlardır diye de düşünebiliriz. Aslında her birimiz gelişmeyi (insan olmayı) bekleyen birer Neo’yuz (beşeriz). Eğitilmemiş nefs Neo dünyaya gelmiş, seçilmiş kişi yani kendi olmaya çalışmaktadır.

Trinity Neo’nun kalbini veya tasavvufi anlamıyla gönlünü simgeler. Neo’nun iç sesidir. Diğer taraftan Trinity üçleme demektir. Hristiyanlık inancında ki Baba, oğul ve kutsal ruh olarak düşünenler vardır. Tasavvufta ki kalp, nefs ve ruh olarak düşünenler de vardır.

Morpheus Neo'nun aklını simgeler. Tefekkür ve sorgulama yapan akıldır. Morpheus, Yunan mitolojisinde düşler tanrısıdır. Morfin uyuşturucusunun ismi de Morpheus 'tan gelmektedir. Akıl kendini eğitmezse insanı Matrix'te dualite de tutan bir uyuşturucu olur ve sürekli şeytanlığa kafası çalışır. Eğer akıl kendini eğitirse insanı uyandırır ve Cebrail gibi yol gösterici olur. Morpheus'un mitolojideki babası uyku tanrısı Hipnosdur**.**

Cypher (Sayfır- Muhbir) Lucius Cypher yani, Lucifer Şeytan ve hain anlamına geliyor. İnsana zarar veren egosunu simgeler.

Kâhin Hazır olana yol gösteren guru (hoca, bilge kişi)

Ajanlar Sizi Matrixte(dualitede) tutan korku, şüphe ve inançsızlık halleri

Ahtapot Hayatın zorluklarını temsil eder.

Anahtarcı Çekirdek inançları temsil eder.

Mimar Duygularını manipüle eden, dualite ile oynayan ve dizayn eden kişi (politikacı, öğretmen, psikolog vb.)

Gemi Sığınabileceğin işyerin, ailen, memleketin veya kendini iyi hissettiğin kurum veya yer.

Filmin açılış sahnesinde Trinity Heart (kalp) isimli otelin 303 numaralı odasında sisteme girip beşer durumdaki nefse (Neo'ya) hakikati anlatmak isterken görürüz. Bu oda filmin bitiş sahnesinde Neo'nun kendini aştığı Matrix sisteminin dışına çıktığı oda olacaktır. Ancak Trinity'nin girişimine polisler (dış şartlar) ve ajanlar (eğitimsiz nefsimizin halleri) fırsat vermezler. Daha sonra bunun sebebinin içerideki muhbir Cypher'ın (egomuzun) sebep olduğunu öğreneceğiz.

İnsan ilk başta uyku halindedir (Neo'nun bilgisayar başında uyuması). Hayatın akışının tam bizim mantığımıza göre gitmediğinin farkına varmaya yeni yeni başlamışızdır ama ne yapacağımızı nereye gideceğini tam olarak bilemeyiz. Matrix (dualitelerin yarattığı düşünce karmaşası) sana sahiptir. Bir şeylerin ters gittiğini hissetmeye başlarız (bilgisayar ekranındaki "matrix sana sahip" mesajının yazılması). Kontrolsüz duygu ve düşüncelerimiz çepeçevre bizi sarmıştır; ta ki bazı gerçekler bizi uyarana kadar (kapının çalması). Bizi sarsan gerçekler bazen bir başarısızlıkla, bazen iflasla, bazen ilişkilerimizde ki ayrılıkla vb. gözükebilir. İşte bu noktada hayatla ilgili sorular sormak gerekir. Bazı sorularla ilgili işaretler hayatın içinden gelir, onları görmek için

farkındalıkla etrafa bakmak gerekir. (Tavşan dövmeli kız). Burada Alis harikalar diyarında romanına atıfta bulunuluyor. Bu romanda Alis harikalar diyarı olan bilinçaltında dolaşmaktadır. Tasavvufi anlamda bilinçaltı da nefsin bir parçasıdır. Bu arada Neo'nun uyduğu odanın numarası 101'dir. Bu aynı zamanda George Orwel'in 1984 romanında insanların fikirlerinin işkence ile değiştirildiği odanın da numarasıdır.

Trinity'nin Neo ile gürültülü bir barda buluşması eğitimsiz nefs olan Neo'nun kafasının karışık olduğunu simgelemektedir. Ayrıca bar ortamı bir mağara gibidir. Eflatun'un mağara mitosundaki gibi Neo, hakikati arayan henüz çıkış yolunu bulamamış insanlar gibidir. Bu yüzden Trinity (kalbi-iç sesi) ona fısıldayarak dışarıda bir yerde sorularının cevabı seni bekliyor diyor. Yani iç sesi kendini keşfetmesi için mağaranın dışına çıkması gerektiğini söylüyor. Neo'nun çalıştığı yazılım şirketinin adı Meta-Cortex'tir. Korteks zihin zarıdır. Meta ötesi demek, yani zihin ötesi adlı işyerinde çalışıyor ve patronu onu karar vermeye zorluyor; ya kurulu düzen içinde sorgulamadan yaşayacaktır ya da kendi meçhulüne doğru yol alacaktır. Bu esnada gökdelenin dışarıda platform üzerinde cam temizleyiciler çalışmaktadır. Onlar yönetmen olan Wachowski kardeşlerdir. Adeta camı temizleyerek biz sizin zihninizin ötesine geçmeniz için görüş alanınızdaki bilgi kirliliğini temizliyoruz demek istemektedirler. Neo düşünmek için masasına gider. Siz hayatı sorgulamaya karar verdiğinizde düşünmeye başlarsınız (Morpheus'un Neo'yu cep telefonuyla araması). Ancak aklınıza gelen fikirler yani dönüşmek başlangıçta size rahatsızlık verir; duygu ve düşüncelerinizden (gelen ajanlardan) kaçmaya çalışır, örneğin savunma mekanizmalarını kullanırsınız ve ben bir şey yapmadım neden bunlar benim başıma geliyor diye sorular sorarsınız hemen herkesin yaptığı gibi. Henüz eğitimli ve hazır olmadığınız için başarılı olamaz ve negatif duygu ve düşüncelerinize, korkularınıza esir olursunuz (Ajanların Neo'yu yakalayıp sorgulama odasına götürmesi). Öyle ki korkudan konuşamadığınız bile olur (ağzın yapışma sahnesi) ve başaramayacağınıza dair içinize bir şüphe düşer (göbekten içeri elektronik böcek yerleştirilmesi sahnesi).

Aklınızı kullanmanız (yeniden telefonun gelmesi) ile şüphelerden kurtulmak için yola çıkarsınız. Bu arınma sürecinizi de başlatır (yağmurun yağması) size ayna olan dostlarınızı ve olayları dinlediğinizde (arabadakiler),

içinizdeki şüphelerden kurtulabilirsiniz. (Böceğin bir cihazla göbekten alınıp dışarı atılması sahnesi). Burada Trinity(kalp) önemli bir şey söylüyor; "gevşemeye çalış". Şüpheden kurtulup zihni sakinleştirmek için yapılacak ilk iş gevşemek ve tevekkül edebilmektir. İlginçtir gevşeyip elektronik böcekten kurtulduktan birkaç saniye sonra böceğin ışığının söndüğünü görürüz.(Şüpheyi besleyen enerji kaynağı sizsiniz; siz şüpheyi düşünmezseniz o da varlığını sürdüremez).

Şüphelerden kurtulduğunuzda, aklınızda yükselmeye başlar. (merdivenden çıkma sahnesi). Zemindeki siyah beyaz karolar dualiteyi simgelemektedir. İyi-kötü, güzel-çirkin, açlık-tokluk vb. birbirini tanımlayan dualiteleri aştıkça adım adım yükselirsiniz. Bir sonraki aşamaya geçmek için dürüst olmanız gerektiğini kalbiniz (Trinity) size hatırlatır. Kendinize karşı dürüst olmaya karar verdiğinizde bir aşama kaydedersiniz (kapıdan içeri girme sahnesi).

Neo, Morpheus (aklı) ile yakından tanışır. Henüz tevekkülü tam anlayamamış ve kadere inanmamaktadır. Çünkü olayların akışının kendi elinde olmadığı fikri hoşuna gitmemektedir. (Oysaki kader kendini boş bırakmak değildir; verdiğimiz kararlar da kaderin bir parçası olduğu ima ediliyor). Morpheus (akıl); Matrix her yerdir derken kafamızın karıştıran dualitenin her yerde olduğunu ondan kaçmak yerine kabul etmek gerektiğini söylemek istemektedir. Kırmızı hap gelişimi ve ısrarcı olmayı, mavi hap ise vazgeçip pes etmeyi simgelemektedir. Matrixi kimse sana anlatamaz buna sen karar vermeli ve kendin görmelisin, derken kastedilen şey; dualitenin olduğunu kendin düşünüp idrak etmelisin, başkaları sana ancak kendi zanlarını anlatır. Hakikati insan ancak kendi tecrübesiyle, kendi sorgulamasıyla öğrenebilir demek istemektedir. Bunun için Morpheus hapları uzatıyor (akıl karar vermeye çalışıyor) ama Neo'yu (beşeri) zorlamıyor. Kendi hür iradesine bırakıyor. Neo kırmızı hapı yani gelişimi seçiyor. Böylelikle bir aşama daha kat etmiş oluyor. Gerçekleri öğrenmeye biraz daha yaklaşmıştır. Aslına bakarsanız her karar verme arifesinde bizler de kırmızı-mavi hap seçimini yapıyoruz. Bazen kırmızı hapı (devam etmeyi), hapı bazen mavi hapı (vaz geçmeyi) seçiyoruz.

Aklınızı takip edip sorgulamaya devam ettiğinizde bir başka boyuta geçersiniz. (Kapıdan geçip yan odaya geçme sahnesi). Zaman hep aleyhimize

olduğu vurgulanıyor. (Elinizi çabuk tutup hayattayken öğreneceklerinizi bir an önce öğrenmelisiniz). Kendinizi gözlemlediğinizde (aynaya bakma sahnesi) zayıf yönlerinizi fark edip düzeltebilirsiniz. Ön yargılarınızdan arındıkça da, onlardan kurtuldukça dönüşmeye başlarsınız (Aynanın malzemesinin Neo'ya bulaşması). Morfeus şunu sorar (yani Neo düşünür) ; eğer uykudan hiç uyanmasaydın, gerçekle rüya arasında ki farkı nasıl anlardın? Elbette ki uyanmayan insan gerçekle düş arasındaki farkı anlayamazdı. Çevrenize baktığınızda birçok uyuyan insan görebilirsiniz. Pazarda alış-veriş yapar, araba sürer, resim yapar, fatura öder, ibadet eder, TV izler vb. kendinin uyumadığını zanneder ama uykudadır. Çünkü kendisinin farkında değildir. Dualite aleminde duygu ve düşüncelerinin etkisinde kaldığını bilmediği için uyumaya devam eder. Bunu fark ederse uyanma başlar.

Uyanmaya başlayınca (Neo'nun kapsülün içinden doğrulması) görürsünüz ki korkular ve endişeleri kablolarla besleyen sizsiniz ve sadece siz değil maalesef tüm insanlar aynı durumdadır. Ne acı ki bunun farkında bile değillerdir. Uyanan kişi bu tabloyu görmeye başlar. Bunu görmeyle birlikte gemiye veya ışığa doğru yükseliriz. (Bu sahne Hz. İsa'nın göğe yükselişini çağrıştırmaktadır). Bu hakikate biraz daha yakından şahit olmak manasındadır. Bu noktadan sonra artık "kelime-i şehadet" söz olmanın ötesine geçer, hal olarak insan yaşamaya başlar. Kendinizi yani vücudunuzu öfkeyle, nefretle, korkuyla vb. negatif duygularla öyle yıpratmışsınızdır ki, toparlanmanız biraz zaman alır (İğnelerle bedenin güçlendirilmesi sahnesi). Geçmişteki hatalarınızdan dolayı kendinizi affetmelisinizdir. Matrix'e yani bilinçaltına girmek için Morpheus (akıl), Neo'ya gevşemeye çalış diyor. (Bunu hipnoz veya meditasyona benzetebiliriz). Gerçek sadece 5 duyu organınızla algıladıklarımızın ötesindedir. Sorgulayarak anladığınız ve sezgilerinizle gelen bilgiler de vardır. Gördüklerinizi kendi yargılarınıza göre yorumluyorsunuz ve bunu gerçek zannediyorsunuz, oysa gerçek bu değil. O sadece sizin önyargılarınızdır. Kendi kafanızdaki doğrularınız her zaman gerçek değildir, algı filtreleriniz veya perdelerinizdir. Baktığınız şeye kendi korkularınızı da katarak bakıyorsunuzdur. Herkes bir olaya baktığında kendi bakış açısıyla görür. Birine göre iyi olan, başkasına göre kötüdür. O halde gerçek nedir? Önyargılardan arınmış bir zihinle bakılarak algılanan şey gerçektir. Kendiniz bu korku ve endişelerinizi çocuklarınıza da geçirdiğiniz için onlar da kablolara

sahip oluyorlar (bebeklerin kablolarla beslenmesi sahnesi). Matrix kendi zanlarımızla yarattığımız bir düş dünyasıdır. Onun farkında olup kontrol etmezsek, o korkular bizi kontrol eder ve enerjisini de bizden alır. O nedenle herkes aslında birer pildir. Korku ve endişeleri besleyen pil. Bunu çoğu insan kabul etmek istemez ama gerçek tam da budur. Zihin hazır olmadan özgürleşemez. İnsan daraldığında yapması gereken ilk şey derin nefes almasıdır.

Karate yapmayı öğrenmek kendini tanımayı veya kendini geliştirmeyi öğrenmeyi simgeliyor. Yeni bir şey öğrenilirken önce bilgileri teorik olarak öğrenilir kitaptan ve bilen birinden dinleyerek (filmde beyne direk yükleme olarak simgelenmiş) ve bu öğrenilen bilgi daha sonra pratiğe dökmek için uygulanmalıdır. (Morpheus ile Neo'nun karate yapmaları sahnesi). Kullanılmayan bilginin bir işe yaramayacağı vurgulanıyor. Morfeus Neo'nun aklıydı. Neo aklını kullanarak öğrendiği bilgileri uygulamaya çalışıyor. Bilgi belki hemen öğrenilebilir ama o bilgi de ustalaşmanın çalışmakla olabileceği anlatılmış oluyor. Bir becerinin oluşmasının sabır isteyen bir süreçtir. Morpheus; "ne olduğunu düşünme ne olduğunu bil" diyerek düşündüğünüzün ötesinde bir potansiyeliniz olduğunu söylemek içindir. "Vurmayı deneme, vur" derken de gerçeği çarpıttığın savunma mekanizmalarını bırak ve tüm kalbinle tüm ruhunla yapman gerekeni yap diyor. Teoriden pratiğe geçince artık doğru mu, yanlış mı düşünmeyi bırakıp uygulamaya geçmek gerekir. Örneğin yabancı dil öğreniyorsanız öğrendiğiniz kurallara uymayı düşünerek konuşmayı aksatırsanız hiçbir zaman akıcı konuşamazsınız, yüzmek için suya girip kendinizi bırakmazsanız hiçbir zaman yüzmeyi öğrenemezsiniz. Tedbirinizi aldıktan sonra düşünmeden uygulamaya geçmelisiniz.

Bir gökdelenden diğerine zıplama sahnesi ile anlatılmak istenen şudur; yeni bir yeteneği öğrendiğinde ilk seferde mükemmel yapamazsınız. Hiç kimse ilk seferde atlamayı başaramadı derken bu ifade ediliyor. Filmin en önemli mesajlarından biri veriliyor. Aklını özgürleştirmek için bildiklerini unutman gerekecek; "korku", "şüphe" ve "inançsızlık". Filmin başından sonuna kadar Neo'yu kovalayan 3 ajan da bunlardır zaten. Ajan Smith aslında Neo'nun korkularıdır. Diğer ajanlardan biri Neo'nun şüpheleri, diğeri de inançsızlıklarını simgeler. Kafanın içinde bunlar varken hiçbir şeye

odaklanamaz ve başarılı olamazsın. Neo “aklım özgür” sözünü inanarak söylemediği ve henüz aklını eğitmediği için başarısız olur ve yere çakılır.

Hazır olmayan kişileri değiştirmeye uğraşmamalısın. Çünkü onlar içinde bulundukları durumun iyi olduğunu savunacaklardır; Yenildiğimiz her duyguların bizi matrixte (kafa karışıklığında) tuttuğunun farkında olmalıyız. Kırmızılı kadın bizim zaaflarımızı anlatmak içindir. Mesela hoşlandığı kadınla konuşmaktan çekinip sadece hayalinde düşünmek veya yalnızlığını gidermek için alış veriş yapmak ya da mutsuzluğunu gidermek için fazla yemek yemek veya teselli bulmak için alkol almak vb. örnekler kırmızılı kadın olarak simgelenmektedir. Nefsinin etkisinde kalmak, hayatın gerçeklerinden uzaklaşmak olan kırmızı, ayrıca tutkunun da rengidir.

İçinizde sizi sabote eden yanınıza (muhbir olan Cypher’a) karşı uyanık olmalısınız. Yoksa “cehalet mutluluktur” diyen kişilerin veya egonuzun etkisinde kalabilirsiniz. Trinity’nin (kalbimizin) “Matrix sana kim olduğunu söyleyemez” demesi ile kastedilen hafızana yani bilinçaltına kayıtlı veriler senin geçmişindir ancak sen geçmişinden ibaret değilsin mesajını vermek içindir. Hayat sana yeni şeyler sunduğu zaman onlara yeni gözle bakabilmen gerekir. Kısacası, geçmişini bil ama etkisinde kalma diyor. Kâhin, sistemi çözmüş bilge kişileri simgeler. Onun için Lao Tzu veya Hz. Mevlana gibi bilge kişilerin kitaplarını okumak, sözlerini düşünmek sizi yükseltir. (Kâhinin üst katta oturması ve onu görmeye giderken asansöre binmeleri bunu simgeliyor). Morpheus (akıl); “sadece kapıyı gösterebilirim içeri kendin gireceksin” derken bir şeyi aklımızda bilmenin yeterli olmadığı, bildiklerimizi uygulamak için harekete geçmek gerektiği de vurgulanıyor.

Kâhinin bekleme odasındaki çocuk kaşığı eğmektedir. Bu durum Neo’nun dikkatini çeker. Çocuk; “boşuna kaşığı eğmeye çalışma, sadece gerçeği anlamaya çalış, aslında bir kaşık yok, eğdiğin şey sadece kendinsin” diyor. Burada pek çok yorum yapılabilir. Benim yorumum; kaşık başkalarını simgelemektedir. Siz başkalarını (eşinizi, çocuğunuzu, annenizi, çalışanınızı vb.) değiştirmeye çalışmakla boşa zaman kaybedersiniz, onlar siz istediğiniz için değil, kendileri değişmek isterlerse değişirler. Eğer çocuğunuzun kitap okumasını istiyorsanız önce siz okumalısınız. Aynı şekilde size anlayışlı davranılmasını istiyorsanız siz kendinize ve başkalarına karşı anlayışlı

davranmalısınız vb. Bir de Neo'ya bu bilgiyi öğreten bir çocuktur. Bu sahnenin bir diğer mesajı da yani yaşı küçüktür diye kimseyi küçümsememek gerektiğidir. İnsanın herkesten öğrenebileceği bir şeyler vardır mesajı veriliyor.

Kâhinle ilk karşılaştığında Kâhin Neo'ya ; "pek beklediğin gibi değilim değil mi?" derken bilgelik öğreneceğimiz kişinin dış görünüşü değil, hayata bakışı ve bize öğreteceklerinin önemli olduğu anlatılmak isteniyor. Daha sonra Neo'ya vazo için üzülme diyor. Neo o sırada sakarlıkla vazoyu kırıyor. Neo "kıracağımı nerden bildin?" diye soruyor. Kâhinse asıl önemli sorunun önceden söyleseydim de yine vazo kırılır mıydı sorusu olduğunu söylüyor. Burada anlatılmak istenen kader inancıdır. Bir şey olacaksa er veya geç olur. Onun tarafından değilse de başkası tarafından olur. Vazo şimdi kırılmasaydı, 1 saat sonra 1 gün sonra veya 1 yıl sonra bir sebeple yine kırılacaktı. Eğer kırılmayacaksa da hiçbir sebeple kırılmayacaktır. Yaşadığın hayatın, sadece senin veya başkalarının kararlarının toplamının ötesinde bir yaratıcının da dâhil olduğu, büyük bir plan örgüsü içinde bir sisteme sahip olduğu anlatılmak isteniyor. Olacağı henüz bilmiyoruz elimizden gelen tedbiri alabiliriz ama olmuş olanı kabul etmek gerektiği anlatılıyor. Çünkü o zaten olmuştur, direnmenin bir anlamı yoktur. Olan da olması gerektiği için olmuştur.

Kâhin buradan başka önemli bir bilgiye geçiyor. Neo'ya soruyor, "sen gerçekten o seçilmiş kişi misin?" Neo da "bilmiyorum diyor." Bunun üzerine kâhin duvardaki "Temet Nosce" yazısını gösteriyor. Bu Eski Yunan'daki Delphi tapınağının duvarında yazan "kendini bil" anlamdaki yazıdır. Bu söz adeta bilgeliğin anahtarıdır. Çünkü kendinizi tanıdığınızda ancak dışınızda ki olayları daha doğru tahlil yaparsınız. Bu söz hem felsefecilerin hem de peygamberlerin ortaklaşa söylediği bir sözdür. "Nefsini bilen rabbini bilir" hadisini hatırlayın. Daha sonra kâhin kendini bil sözünü açıklıyor; "o kişi olmak (yani kendin olmak) âşık olmak gibidir, kimse sana âşık olduğunu söyleyemez, sen bilirsin ve bunu iliklerine kadar hissedersin." İşte burada senin hakkında en doğru kararı yine sen verirsin mesajı var. Daha sonra kâhin "sana ne söyleyeceğimi biliyorsun" diyor. Neo'da "ben o değilim" diyor. Kâhin ise "yeteneğin var ama bir şeyler bekliyor gibisin" diye cevap veriyor. Burada karar vermenin önemi vurgulanıyor. Karar vermediğiniz sürece kendiniz olmaya başlayamazsınız. Kendiniz olmadıkça da vaktinizi boşa harcamış

olursunuz.

Kâhin; “bu işler hep böyle olmuştur belki de öteki hayatında” derken tekrar doğuş inancına gönderme yapıyor. Bir elinde senin hayatın, diğerinde Morpheus’un hayatı; ikinizden biri ölecek ama kim? Bunu sen belirleyeceksin diye Neo’ya söylüyor. Morpheus Neo’nun aklını simgeliyordu. Kendinizi aşmanız için aklınızı aşmanız gerekir. Şöyle bir söz vardır; yola akılla çıkılır, sonra akıldan da çıkılır. Bu durum “ölmeden önce ölünüz” hadisini hatırlatıyor. Morpheus’un ölmesi akıldan çıkılmasıdır. Miraç hadisesinde Cebrail ben bundan sonra gelemem, yoksa yanarım ya Rasulallah demiştir. Cebrail (arınmış akıl) devre dışı kaldığında Peygamber efendimiz Miraca yükselebilmiştir.

İşte Kâhinin söylediği, verilmesi gereken karar budur. Aklın ölmesi yani ölmeden önce ölmek ne demektir? Kişinin yeni bir bakış açısıyla hayatına devam etmesidir. Ölen bir insanın istekleri, basit şeyler için üzüntüleri, korkuları vs. olmaz. Ölen insanın ruhu (şuuru) dünyadan çıkar. Ölmeden önce zihninizden dünya sevgisini çıkardığınızda, ölmeden önce ölmüş olursunuz. Artık ölüm korkusu da dâhil hiçbir şey sizi korkutamaz. Bu sahneden sonra kâhin, “bu kapıdan çıktığında kader denen saçmalığa hiç inanmadığını ve kendi hayatını kendin yönettiğini hatırlayacaksın” diyor. Bence burada Kâhin Neo’nun kadere inanmamasıyla dalga geçiyor. Ayrılırken bu kurabiyeleri al onları yerken kendini bir su damlası gibi hissedeceksin diyor. Burada iki anlam vardır. Birincisi kurabiye dünya nimetlerini simgelemektedir. Eğer bu bilgilerin farkında olmazsan dünyada yaşayan pek çok insan keyifle yemek yerken her şeyin yolunda olduğunu düşünür ve dualitenin içinde kalmaya devam edersin. İkinci anlam ise eğer bu verdiğim değerli bilgilerin farkına varırsan yükselirsin. Kurabiye yedikten sonra Neo’nun değişmeye başlamasından da anlarız ki kurabiye ile kendini bilme yolunda sırlı bilgileri Neo hazmetmiştir.

Gemiye ilk dönen Cypher’ın (Sayfır’ın) mürettebata zarar vermesini şöyle yorumlayabiliriz; egonuzu kontrol edemezseniz (kindarlık, düşmanlık, öfke, çekememezlik, korku vb.) sizi sabote edecek boyutta size zarar verebilir. Gerçekten başarabileceğinize inandığınızda harekete geçin. Trinity (hisleriniz de) sizi desteklemek için peşinizden gelecektir.

Neo ve Trinity’nin askeri binaya girmesi sahnesinin mesajı şöyle:

Verdiğiniz kararı uygularken karşınıza bir takım sorunlar çıkabilir; vazgeçmeyip devam edin. Büyük başarılar kolaylıkla elde edilmez. Vurulan her bir askeri ben şöyle yorumluyorum; eğer öğrenci iseniz ısrarla çalıştığınızda her bir dersinizden tek tek geçmeniz, eğer emlakçı iseniz ev veya arsalarınızı tek tek satmanız, eğer doktor iseniz tek tek hastalarınızı iyileştirmeniz, eğer avukatsanız davalarınızı kazanmanız vs. şeklinde düşünebilirsiniz. Orada ki her bir asker simgesel olarak çözülmesi gereken birer iş olabilir. Trinity'nin binanın tepesindeki helikopteri kullanmasını şöyle anlayabiliriz; amacınıza ulaşmak için belli bir noktadan sonra hislerinize de kulak vermeniz gerekebilir.

Neo ve Trinity, Morpheus'u kurtarıp gökdelenin tepesine indirdikten sonra, Morpheus'un Neo'ya söylediği şu cümle belki de filmin en can alıcı mesajını içeriyor; "Neo er ya da geç sen de benim gibi farkına varacaksın; yolu bilmekle yolda olmak farklı şeylerdir." Böylece kendin olmaya karar vermek ve kendine inanıp inandığın yolda da ilerlemenin önemli olduğu bu sahnede vurgulanmıştır.

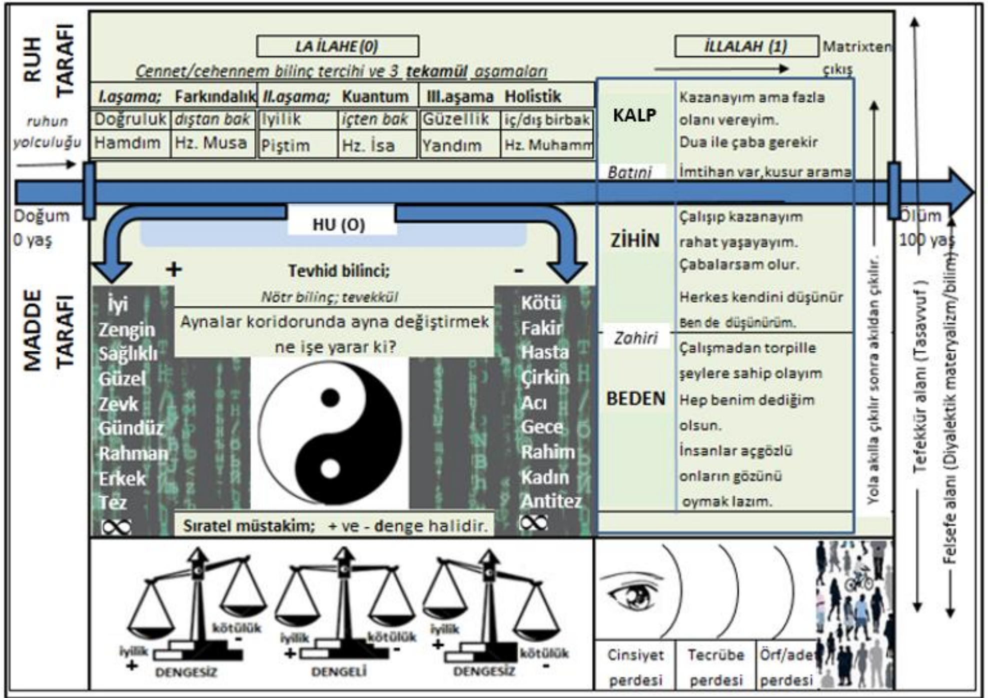
Trinity ve Morpheus gemiye dönmeyi başarmış fakat Neo matrix'te kalmıştır. O sırada ajan Smith (korku) üzerine doğru gelir ve Neo kaçmaz. Trinity (kalbi) ne yapıyor dediğinde Morpheus (aklı) yine bir veciz söz söyler; "inanmaya başlıyor" der. Yani Neo, korkularıyla yüzleşmeyi seçiyor. Ajan Smith ile dövüşmesi bu anlama gelmektedir. Önce yenişemiyorlar. Ne ajan Neo'yu pes ettirebiliyor ne de Neo ajanı yenebiliyor. Bu şekilde dövüştükten sonra Neo (korkularından) kaçmayı deniyor. Bu sefer ajanlar daha da çoğalıyor. Şüphe ve inançsızlıkta ekleniyor. En sonunda Neo'yu yakalayıp öldürüyorlar. (Ölmeyi kısmen depresyona girmek olarak düşünebiliriz.) Fakat Neo uyanıp kendisini öldüren ajanın içine girip onu patlatarak yok ediyor ve sağ salim gemisine geri dönüyor.

Şimdi buradaki mesajları toparlayalım: Korkularınızla veya sorunlarınızla savaşmak, yani bastırmak işe yaramayacaktır (metro sahnesinde ki ilk dövüşmek duyguları bastırmayı simgeliyor). Onlardan kaçmak da (alkol alarak, çok yemek yiyerek, acısını içine atarak vs.) bir çözüm getirmeyecek tam tersine onların (sorunların) daha da güçlenmesine ve çoğalmasına sebep olacaktır. (Metrodan çıkıp koşan Neo'yu bu sefer 3 ajan takip ediyor). Hatırlamanız gereken şey korkularınızı sizin beslediğinizdir. Aslında korkulardan (veya sorunlardan) kaçmayıp onları olduğu gibi kabul

ettiğinizde onları çözmeye de başlayacaksınız. Üstünüze yağmur gibi gelen eleştiri kurşunları da siz onlara önem vermediğiniz sürece sizi yaralamayacaktır. Çünkü “Temet Nosce”yi uyguladığınızda yani kendinizi bildiğinizde yıkıcı eleştiriler sizi etkilemeyecektir. Trinity’nin Neo’yu öpüp onu tekrar canlandırmasına da şöyle yorum getirebiliriz; mantığınız bazen sizi yanıltabilir, bazen kalbinizden geçenlere göre hareket ettiğinizde inancınız ve içinizde hissettiğiniz huzur siz düşseniz bile sizi tekrar ayağa kaldırabilir. En son olarak ölmeden önce ölünüz mertebesine erişilmiş ve sonunda Neo (beşer) hali ölüp uyanmış hali canlanmıştır. Artık Neo aydınlanma aşamasına ulaşmıştır diyebiliriz. Yani dünyevi şeylerin sorun olmaktan çıktığı ve üzüntü vermediği aşamadadır. Yunus Emre’nin dediği; ne varlığa sevinirim, ne yokluğa yerinirim” aşamasıdır bu. Ahtapot robotların bunlar olurken gerçekleşen saldırısını da şöyle yorumlayabiliriz: Bir taraftan kendi nefsiyle (ajanlarla) uğraşırken bir taraftan hayatın dış zorluklarıyla (geçim derdi, kira, sorumluluklar vb.) da uğraşmak gerekebileceğidir. Ulaştığı gemisini de başarılı olduğu işi, mutlu olduğu ailesi veya hedefi olarak düşünebiliriz. Bu hedef iş görüşmesi, dil öğrenmesi, sınavı geçmesi, ilişkinin kurtulması vb. kişisel hedefler olabileceği gibi, emperyalizmle mücadele gibi genel hedefler de olabilir, nefsini yenmesi şeklinde manevi bir hedefte olabilir.

Filmi bu mantıkla izlediğinizde psikolojinizi yükselttiğini göreceksiniz. Ben buna Matrix terapi yöntemi diyorum. Yani canınız sıkılıp matrixin eline her düştüğünüzde filmi tekrar izleyip matrixten çıkabilir, psikolojinizi yükseltebilirsiniz.

Buraya kadar filmi irdeledik. Umarım size farklı bakış açıları sunmuştur. Bu bölüm “Matrix ve farkındalık“ kitabımın revize edilerek hazırlanmış bir özetiydi. Bu kitabı yazdıktan sonra çeşitli seminerler verdim. O seminerlerde kullandığım bu tabloyu açıklayarak sohbetimizi biraz daha derinleştirelim istiyorum. Bu arada kısa bir ihtiyaç molası verebilirsiniz, daha sonra kemerlerinizi yeniden bağlamanızı rica edeceğim.



Tablonun sol tarafında madde ve ruh tarafı diye iki bölüm görmektesiniz. Bir de kalın bir çizgiyle doğum yazan yerden yani 0 yaşından itibaren beden giysisini giyen ruhun yolculuğu başlıyor. Bir insan dünya hayatına geldiğinde Matrix âlemi içine doğmuş oluyor. Bu Matrix âlemi dualite dünyasıdır. İyi ile kötünün, zenginlik ile fakirliğin kısacası sonsuz sayıda birbirinin zıddı olan şeylerin birbirini tanımladığı bir dünyaya gözlerini açıyor. Tevhit bilincine, zıt kavramların aynı kaynaktan Hu'dan geldiğinin farkında olmakla ulaşılıyor. Bizim hayır-şer dediğimiz zıtların birliği kavramına uzak doğuda yin-yang denilir ve şekli bir topun içinde siyahın içinde beyaz nokta beyazın içinde de siyah nokta şeklindedir. İyilikte kötülükte, zenginlikte fakirlikte ve diğer zıtlıklar da dünya durduğu sürece var olacaktır. Bunlardan birini kaldırıp diğerini hüküm sürdürmek imkânsızdır. Örneğin terazinin bir kefesinde iyilik ağır basarsa denge bozulacaktır veya terazinin öbür kefesinde ki kötülük ağır basarsa yine denge bozulacak ve uzun süre denge bozulursa bu da kıyameti getirecektir.

İyilik ve kötülüğü bilincindeki insan, olayları birleyip dengeye getirip tevekküllü bir idrak ile hayatını yaşamaya başladığı anda Matrix'ten çıkacaktır. Terazi resimlerinin sağında insanlara bakan bir göz resmi var. Bu göz resmi ile insanların arasında da çeşitli perdeler var. Ben örnek olarak 3 perdeyi yazdım. Ancak gerçekte çok daha fazla perdeler vardır. Bu perdeler bizim Matrix'ten çıkmamızı yani dualiteyi fark etmemizi engeller. Kuran'da birçok ayette kulakları var duymazlar, gözleri var görmezler dediği budur. Bu durumdan çıkmak için önce zahiri de görünen bedenin ve zihnin arzularının farkında olmak gerekir. Bedeni düzeyde yaşayan birisinin hayata bakış açısı şöyle örneklendirilebilir; "Çalışmadan torpille bir şeylere (makama, paraya, karşı cinse vb.) sahip olayım. Hep benim dediğim olsun. Başkaları açgözlüdür, onların gözünü oymak yani acı çektirmek lazımdır." Bu aşamadaki kişiler empati yapamaz ve daima kendilerini haklı bulurlar. Hep kendileri mağdurdurlar. Güç ellerine geçtiği anda başkalarına acı çektirmeyi kendilerine hak olarak görürler. Bu gurup, insanların çoğunluğunu oluşturur. Tasavvufta bu guruba nefsi emmare yani nefsinin emrindekiler denir. Eğer nefis kendinin farkına varıp sorgulamaya başlarsa ki bu aşama nefsi levvamedir. Artık bedenden zihne çıkarak yükselmeye başlamış demektir.

Zihnini kullanmaya başlayan hayata bakış açısı şöyle örneklendirilebilir; "Çalışıp kazanayım ki rahat yaşayabileyim. Çabalayan kazanır. Herkesin kendini düşünmesi gerekir. Ben de kendimi düşünür, paramı kazanırım. İnsanlar aç ise tembelliklerindendir. Ben çalışıp kazandıklarımı bunlara vermek zorunda değilim. Onlar da çalışsalardı." Bu zihinsel aşamadaki kişiler bedensellere göre daha iyi durumda olmakla birlikte daha tam pişmemiş kişilerdir. Elbette bedenseller gibi ham değiller ve topluma yük olmuyorlardır. Ancak daha gidecek yolları vardır. Ancak zihinlerini bırakmazlarsa bu sefer zihinleri onlara perde olmaya başlar. Sadece düşünmek insanı yükseltseydi bütün filozoflar manevi önder olurlardı. Elbette bedensellikten yükselmek için akıl gerekir ama daha da yükselmek için aklın almadığı şeylere de kendini açmalıdır. Tasavvufta bu duruma şöyle denir; tekâmül yoluna akılla çıkılır, sonra akıldan da çıkılır.

Aklı aşabilenlerin kalp gözü açılmaya başlar. Artık bencilliği aşar ve diğer insanlarla zenginliğini kendiliğinden paylaşmak ister. Dinde ki zekâtın anlamı budur. Verilen paralar veya ayni yardımlar fakirlere yardım etmekten çok zenginlerin manevi yükselişi içindir. Zekât, maddi dünyadan kopuşu ve manevi alana yükselişi simgeler. Bunun eğitimi içindir. Sadece para ile zekât olmaz. Bilgisini paylaşan da bilgi ile zekâtını vermiş olur. Sevgisi paylaşan sevgi

ile zekâtını vermiş olur. Birilerine gülümsemek bile sadakadır. Bu nokta maddi kısmı aşıp ruhsal kısma geçtiğimiz yerdir. Kalp yönünü kullanmaya başlayanların hayata bakış açısı şöyle örneklendirilebilir; paramı helal yoldan kazanayım ama ihtiyaç fazlamı da vereyim. Komşum işten çıkmıştı, ihtiyacı varsa mutfak masrafına destek olayım. Çaba gerekir ama kısmet olması için dua etmeyi de ihmal etmemek gerekir. Sadece dua veya sadece çaba değil, kalp ehli ikisi birlikte olması gerektiğinin bilincindedir.

Tablonun sol üst kısmına baktığınızda la ilahe (0) ve illallah (1) kısmını görüyorsunuz. Cennet ve cehennem bilinci dünyasal zevkler değil, ruhsal bilinç durumunu simgeler. İnsanların cenneti de cehennemi de bu dünyada başlar. Aklında ilah edindiği, mevki, makam, güzellik, para, çocuklar, evler, arabalar, arsalar, şöhret vb. dayandığı ve güvendiği her ne kadar ilahı varsa hepsine la ilahe deyip bunların geçici olduğunun kalbinde farkında olması gerekir. Bu dünyada iken elbette maddiyatımız olabilir. Onları artırabiliriz ancak kalbinde bunlar yer tutmamalıdır. Peki, madem önemli değil neden bunlara sahip olmak üzere dünya düzeni kurulmuş? Çünkü yükselebilmeniz için bir şeyleri bırakabilmeniz gerekir. Bir şeyleri bırakabilmeniz için de onlara sahip olmanız gerekir. Madem bırakacağım o zaman hiç sahip olmayayım da diyebilirsiniz. O zaman yükselemezsiniz, hem maddi hem manevi olarak olduğunuz yerde sayarsınız. Peki, sahip olup onları kalbinizden çıkarmazsanız ne olur?

Bu sefer de manevi olarak olduğunuz yerde sayar, yükselemezsiniz. Sistem böyle kurgulanmış, tercih sizin. Her iki türlü de Matrix'ten çıkamazsınız. Matrix'ten çıkmanın aşamaları nedir? Aşağıdaki tablolarda detaylı örneklere bakabilirsiniz, şimdi özetleyelim; 1. aşama farkındalık, 2.aşama kuantum düşünme şekli ve 3. aşama da holistik bakış açısına geçmektir. Bu aşamalara sırasıyla dıştan, içten ve bütünsel bakıştır veya doğruluk, iyilik ve güzellik aşamaları da denir. Dinen temsilcileri de Hz. Musa dışsal doğruluğun veya farkındalığın, Hz. İsa içsel iyiliğin veya kuantum bakış açısının ve Hz. Muhammet'te hem dışsal hem içsel yani bütünsel bakış açısının yani holistiğin yani güzelliğin temsilcisidir. Tıpta belirti, teşhis ve tedavi aşamaları da buna benzetilebilir. Zihinsel olarak bu aşamaları aşanlar ruhsal olarak illallah kısmına geçerler ve o zaman olurlar. Hz. Mevlana'nın dediği; hamdım, piştim, yandım aşamaları bunlardır. Yani sadece doğru olmayı ve kuralları uymayı savunanlar kendilerine Müslüman deseler de onlar zihinsel olarak Musevilik aşamasındadırlar. İyiliğin çok önemli olduğunu vurgulayanlar kendilerine Müslüman deseler de onlar zihinsel aşama olarak

İseviliktedirler. Doğruluk ve iyiliği kendi içinde tevhit edip güzellikte birleştirenler Müslüman olurlar. Bu aşamada dengede duranlar da Mümin aşamasına geçmiş olurlar. Onlar Matrix'ten çıkmış, hakikati idrak etmiş ve cennet bilinciyle yaşamaya başlamışlardır. Bu kişiler artık Allah'ı zihinlerinde birlemiş, yaşantılarında birlik kısmına gelmişlerdir. Bu hali korumaya sırat-i müstakim yolu denir. Ne çok ne az orta yolu takip edenleri yoludur bu yol.

Tablonun en solunda da felsefe ve tasavvufun ilgilendikleri alanları görmektesiniz. Felsefe kısmı bedenimizle yaşadığımız ve zihnimizle algıladığımız fizik dünyamızı irdeler. Filozofların alanı burasıdır. Bu alanı irdeleyenler diyalektik materyalizmi kullanırlar. Zıtların birbirini tanımladığının farkındadırlar. İnsan zihninin düşünme antrenman alanıdır. O sebeple felsefe küçümsenmemeli, yöntemleri öğrenilmeli ve kullanılmalıdır. Ancak tasavvuf burası ile yetinmez. Tasavvufçunun bakış açısı akıl ötesini olan metafizik âlemini de kapsar. Onlar sebeplerin arkasındaki manevi güçleri de irdelerler. Bu düşünme şekline tefekkür denir. Filozof işin içine Allah'ı katmadan düşünendir. Tasavvufçu işin içine Allah'ı da katarak düşünendir. Felsefe tasavvufu kapsamaz ama tasavvuf felsefeyi de kapsar. Bir tasavvufçu olaylara çok çok geniş bakmak, kendini geliştirmek ve sürekli öğrenmek zorundadır. Bu öğrenme şekliyle hem dışsal bilgi alırken, bir taraftan da kalbinden gelen ilhamlarla hayattan öğrendiklerini birleştirmektedir. Hiçbir tasavvuf ehli Kuranı düz anlamıyla anlamaz ama kelimelere nefsinden gelen bilgileri de eklemez. O ona kalbinden açılan ilhamlarla Kuranda yazılı olan ve yazılı olmayanları yani hem zahiri hem batını anlamı birlikte okur.

Ben Kuranı okuduğumda bana ikinci anlamları açılmaya başladığında çok heyecanlanmıştım. İnsanlar bunları nasıl görmezler diye düşündüm. Sonra bir ayetle karşılaştım; "Onlar ayetlerimizin yanlarından geçer giderler de dönüp bakmazlar bile". Yani dedim bunu görebilseler birçok bunalımda olan insan için şifa olabilirdi. Sonra başka bir ayetle daha karşılaştım; "Kuran onu anlayanlar için şifa kaynağıdır". Yahu dedim şaka mı bu? Kuran resmen konuşuyor benimle, ben ne düşünürsem bana cevap veriyor. Sonra bir ayetle daha karşılaştım; "onlar yazılı kitaplarına bakacaklar ve diyecekler ki, bu nasıl bir kitapmış, küçük büyük her şeyi yazmış". Yahu dedim, şimdi ağlayacağım. Bu kadar mı her şey üst üste gelir. Ondan sonra bir ayetle daha karşılaştım; "onlar hakikati bilseler az güler çok ağlarlardı". Artık söyleyecek söz, düşünecek kelime bulamıyordum. Adeta Kuran canlanmış ve benimle insan gibi konuşuyordu. Saniyenin onda biri kadar bir zamanda dünya görüntüsü kararıp geri geldi. Çok korkmuştum. 2 hafta kadar kendime gelemedim.

Hakikati arayanların niye bir mürşide ihtiyaç duyduklarını anladım. Bu olaydan sonra insanların niye meczup olduklarını çözdüm. Onların çoğu Allah'ın kudretini aniden hissedip zihinsel olarak Arafta kalanlardı. Ne bu dünyaya adapte olabiliyor ne de ölmüş oluyorlar. Bu dünyanın bir görüntüden ibaret olduğunu biliyor ama yaşamaya da devam ediyorlar ve onlara yardım eden bir akıl hocaları da bulamamışlar.

Bu sarhoş gibi gezdiğim 2 haftanın sonunda kendime geldiğimde yaşadıklarım için şükrettim. Artık dini bilgi için birilerinin ne dediğine bakmak zorunda değildim, Kurana sorup öğrenebilecektim. Bazıları bu yaşadıklarımı yaşamadıklarından beni anlayamıyorlar. Televizyonda veya cami de hocalar birilerinden duydukları İslam'ı anlatıyorlar. Elbette anlatsınlar, hiç bilmeyenlere bilgi versinler ama bana anlatamazlar. Sohbete çağıran arkadaşlarım oluyor. Onları da kırmak istemiyorum ama gerçekten artık duydukları dini kendi akılları kestiği ölçüde anlatanlar bana basit geliyor. Kimseyi kırmak üzmek istemiyorum. Kimseden de kendimi üstün görmüyorum. Sonuçta benim yaşadıklarımı herkes yaşayabilir. Ben bu geldiğim aşamada Yunus Emre'nin niye Allah aşkı üzerine şiir yazdığını anladım. El Kaide, İşıd, boko haram gibi dinci terör örgütleri de aynı Kuranı okuyor, Yunus Emre'de aynı Kuranı okuyor. Biri öldürüyor, biri yaşatıyor. Aynı kelimelerden iki ayrı sonuç nasıl oluyor, bunun sırrını çözdüm.

Dışarıdan gelen bilgi canlı bilgi değil, içinizden doğan bilgi canlı bilgidir. Ancak bunu size kelimelerle tam anlatamam. Matrix filmindeki Kâhinin dediği gibi aşkı açıklayamazsın onu içinde hissedersin ve sen bilirsin. Dışardan kimse senin ne yaşadığını bilemez. Sadece kendinizi o hale getirirseniz, siz de bilirsiniz. Hz. Mevlana'ya sormuşlar; nasıl böyle güzel şeyler yazabiliyorsunuz diye. O da cevap vermiş; ben ol da bil. Hepimiz Matrix'ten çıkıp kendimiz olma potansiyelini taşıyoruz. Kendimiz olduğumuzda Kuran'da sana sevgiyle seslenecektir. Kendin olmadığında seni kelimelerle dövecek, korkutacaktır. Örneğin "hakikati bilseler az güler çok ağlarlardı" ayetinde kastedilenin cehennem azabından korkumuzdan ağladığımızı değil, Allah'ın bize olan sevgisinin şiddetinden ağladığımızı anlattığını gördüğümüzde Kuran sevgi kitabına dönüşüyor. Onun mucizesi de burada belki. Bazı üstatlar derdi; Kuran senin kalbine inmeden ne dediğini tam anlayamazsın diye. Peki, bu bilinç hali nasıl yakalanır? Eğer merak ediyorsanız size olma halinin sırlarını açıklayayım. Bunun için insan sayısı kadar yöntem vardır. Ben size Matrix yöntemini anlatayım.

Hatırlarsanız Morpheus Neo'ya "kırmızı hap mı, mavi hap mı" diye sormuştu. Burayı okumaya devam ediyorsanız kırmızı hapı hani bilgeliği seçtiğinizi kabul ediyorsunuz demektir. Derin nefes alın. Kemerlerinizi bağlayın. Başka şeyleri düşünmeyi bırakın. Hazır mısınız? O halde sıkı tutunun, gidiyoruz.

Bana sorarsanız ister hayatınızdan memnun olun ister olmayın, hayatınızı niye yaşadığınız hakkında soru sormalısınız. Ya da niye böyle bir hayatı yaşadığınızı merak etmelisiniz. Yoksa rüzgârda savrulan çok boş geçen bir hayat olur. Yaşınız ne olursa olsun hayatınızı sorgulamanız için geç sayılmaz. İnsanların birçoğu esasında bunu farkında olmadan yapıyorlar. Nasıl mı? Genellikle her şey yolundayken kimsenin aklına hayatı sorgulamak gelmiyor. Ne zaman bir acı ya da olumsuz deneyim yaşıyorlar, o zaman bu niye oldu diye doğal olarak soru soruyorlar. Mesela, iflas ettiklerinde veya eşlerinden ayrıldıklarında ya da sağlığını kaybettiğinde yani bunlar gibi sarsıcı bir olay yaşadıklarında niye bunlar benim başıma geliyor diye sorarlar? Buna rağmen yine sorgulamayanlar da var onların durumu daha vahimdir. Her neyse olumsuzluk yaşadıklarında kendilerine dönüp hâlbuki ben çok iyi bir insanım, başkaları için kötü düşünmem niye benim başıma geliyor? Buna verecek birçok cevap var. Birincisi bir tek sizin başınıza gelmiyor, herkesin başına geliyor, hatta bazen birkaç olumsuzluk birden geliyor. Başka bir cevap "bunları sınav olarak düşünmeliyiz ve sabretmeliyiz" olabilir. Bu cevapta fena değil ama pek geliştirici sayılmaz. Benim cevabım şudur; bu başınıza gelenleri uyarıcı veya uyandırıcı olarak bakmalısınız. Hayatı sorgulamak uyanmanın birinci şartıdır. Hemen şunu sorabilirsiniz? Uyandığımızda yani hayatın farkında olduğumuzda başımıza kötü bir olay gelmeyecek mi? Siz cevap verin. Bu mümkün mü? Peki, öyleyse farkındalık neye yarayacak, diyebilirsiniz.

Başımıza her şey yine gelecek ama bize zarar vermeyecek. Acı çekmeyecek veya daha az acı çekerek olayları yaşayıp geçeceksiniz. Bu iyi bir şey değil mi? Elbette iyi bir şey ama sorun şu; "siz acı çekmeden sorunları aşabileceğinizin farkında değilsiniz". Çünkü çevrenizde örnek olacak pek fazla kimse yok, mesela eşinden boşanmış ya da kız veya erkek arkadaşından ayrılmış birçok insan intikam peşinde olması olağan bir şeymiş gibi gösteriliyor. Kötü bir davranışla karşılaşılmışsa öfke dolu olmak veya bir hastalıkla karşılaşılmışsa kendini bırakmış, hayata küsmüş veya bu yazgısından dolayı yaratıcıyla kavga halinde olmak normal tepki gibi anlatılıyor. Bize

öğretilen bu, çevremizde, ailemizde, komşumuzda, izlediğimiz dizilerde, sinema filmlerinde hayata karşı gördüğümüz standart tepkiler böyle.

Ama bu tepkilerin dışında da hayata bilgece bir tepki verebileceğimizi bilmiyoruz. Bilgeliği yaşayan örnek alabileceğimiz insanlar az, bunu anlatan Matrix gibi sinema filmleri de pek fazla değil. Bu az olan mesajları da anlayamıyoruz üstelik. Diğer tarafta bu bilgileri bildiği halde hayatına uygulayamamışta çok kişi olduğu da bir gerçektir. O nedenle Morpheus Neo'ya sürekli kapıyı bilmek ile o kapıdan adım atıp girmek farklı şeylerdir diyordu. Bu nedenle kendimi de sürekli sorguluyorum. Bilgileri öğrenip çok güzel vaazlar verebilirim; mesela affetmek büyüklüktür, insanlara anlayışlı yaklaşın, kimsenin hakkını yemeyin, erdemli olmaktan vazgeçmeyin vs. bunlar güzel sözler. Peki, ya uygulaması? Tüm hayatını kaplaması mümkün olabilir mi? Farkındalığın öğrenilebileceğini anladıktan sonra ikinci handikapta şu; öğrendim bitti yok. Bu bilgileri doğal davranışımız olana kadar hayatınızda uygulamak için kendinizin sürekli çaba içinde olmanız gereklidir. Emeksiz yemek, zahmetsiz rahmet yok. Acı ama gerçek dedikleri şey budur.

Bazı kişisel gelişim uzmanlarını gözlemlediğimde çok güzel konferanslar verdiklerini gördüm ama kendi başlarına bir olay geldiğinde anlattığı bilgilerden hiçbirini kullanmadığını da fark ettim. Mesela seminerde eğer öfke hissederseniz yavaş yavaş nefes alın ve dikkatinizi başka bir olaya yönlendirin, sizi kızdıran şeyi düşünmek öfkenizi daha da artırır diyordu ki bu doğruydu. Ancak kendisine istemediği bir soru sorulduğunda sinirlendi soru soran kişiyi neredeyse azarladı. Mesela espriyle cevap verebilirdi, söylediği şeyleri kendi yapabilir; derin nefes alabilirdi. Bunun şimdi cevaplamak istemiyorum başka bir konuya geçelim vs. diyebilirdi. Yine başka bir kişisel gelişim kitapları okuyan bir arkadaşım bir sosyal medya hesabında insanlar ne kadar anlayışsız, saygısız olmuşlar böyle insanları lanetliyorum, bir kaşık suda boğmak istiyorum diye bir mesaj yayınladı. Bu mesajın üzerinden 10-15 dakika geçmemişti ki sanırım o gecenin kandil olduğunu hatırladı. Hemen klavye başına geçip tüm Müslüman âleminin kandilini kutluyor, hayırlara vesile olmasını diliyor ve huzurlu bir gece geçirmenizi temenni ediyorum diye ikinci bir mesaj daha paylaştı. Bu mesajlar alt alta yazılı duruyordu. İşte bahsettiğim sorun bu. Bilmek başka bir şey, uygulamak bambaşka bir şeydir. Kim bilir böyle hatalara bende düşüyorumdur ama eskisine nazaran daha iyiye gittiğimi sanıyorum.

Okulda öğretmenler, camide hocalar, seminer salonlarında biz kişisel gelişimciler, televizyonda eğitmenler sürekli size farkındalığı anlatıyoruz. İyi olmamız gerektiğini, bilinçli konuşmak gerektiğini anlatıp duruyoruz ama kimse değişmiyor. Çünkü değişim dıştan değil içten olmak zorunda da o yüzden. Siz karar verirseniz gelişir ve daha yüksek şuurlu bir insan haline gelirsiniz. Bunu kimse dediği için veya birilerinin hatırı için yapmazsınız, sadece doğru olduğuna kalbinizden inandığınız için yapabilirsiniz. İşte bu yüzden az önce bahsettiğim öğretmenlerin ve hocaların doğrunun ne olduğunu anlatmaktan çok yaşamak ve örnek olmak gibi bir çabaları olmalıdır. Sonra da bu doğruları kendilerinin nasıl başardıklarının yöntemlerini de anlatmalılar. Yoksa maalesef konuşmaların bir etkisi olmuyor. Eğitmen iseniz; hayata bakış açınızı ve bu bakış açısı sayesinde kazandıklarınızı net olarak anlatma yükümlülüğünüz vardır. Bir dinleyici iseniz, sizin de o deneyimleri anlayıp sindirerek kendine uyarlamak için düşünmek ve harekete geçmek gibi bir yükümlülüğü vardır. Ancak bu şartlar oluşursa gelişim ve dönüşüm olur.

Birilerinin size anlattığı hazır bilgi dışsal bilgidir. Bu aşamadan sonra size öğretilen bilgileri sizin kendi deneyimlerinizle yaşayarak tam olarak öğrendiğiniz, hissederek keşfettiğiniz bilgi içsel bilgidir. İşte sizi dönüştüren bilgi bu bilgidir. Başkalarının hikâyeleri size ilham vermek içindir, sizi değiştirmeyi başaramazlar. Sizi dönüştürecek olan sizin kendi çabanızla kazandığınız, bedeninizde hissettiğiniz bilgiler olacaktır. Yoksa sadece bilge kişileri dinlemek veya sürekli kitaplarını okumak sizi geliştirmez. Size onların gelişimi konusunda fikir verir. Örneğin Hz. Mevlana'nın Mesnevisindeki hikâyeler de tek başına sizi geliştiremez sadece yol gösterirler. O zaman izninizle bir soru sorayım? Kendinizi geliştirme konusunda hazır mısınız? Matrix filminde Morfeus Neo'ya şöyle demişti; ne yazık ki hiç kimse sana Matrixi gösteremez sen kendi gözlerinle görmek zorundasın. Ben sana sadece yolu gösterebilirim oradan sonra sen kendin gitmelisin. Benim anlatacağım ve sizin de uygulayacağınız bilgileri dinlemeye hazırsanız artık başlayalım.

Kendimize soracağımız ilk sorular şunlar olsun; Matrix nedir? ve Matrix bilinciyle anda kalmak nasıl başarılır? Niye kısmını yukarıda anlattım, şimdi bunun nasıl olacağına gelelim. Anda kalmak demek yaşadığınız şu anın farkında olarak yaşamak demektir. Mesela şu anda etrafınızda ne oluyor? Buna dikkat edin şimdi… Dışarıda mısınız, evde mi, ofiste veya bir kafe de misiniz? Dışarıdaysanız etrafınızda ne var, insanlar geziyorlar mı, oturuyorlar mı, konuşuyorlar mı? Etrafta ağaçlık var mı? Rüzgâr esiyor mu? Binalar var

mı? Evdeyseniz koltuklar ne renk? Eğer hava kararmışsa, kaç tane ışık açık? Odada hangi eşyalar var? Peki, sizin şu an ki duygularınız nedir? Mutluluk mu hissediyorsunuz? Üzüntü mü hissediyorsunuz? Bedeninizde bir acı var mı? Hastalık var mı? Umarım ki yoktur. Kıyafetleriniz rahat mı? Mesela kemeriniz veya ayakkabınız sıkıyor mu? Bu üstünüze giydiklerinizi beğeniyor musunuz? Ne renkler? Yemek yiyorsanız lezzeti nasıl? Uygulama yaparken bu soruları çoğaltabilirsiniz. Peki, şimdi de düşüncelerinize bakalım. Bugün neler yaptınız? Yarın ne yapacaksınız, bir planınız var mı? Haftaya nereye gideceksiniz? Yaz için bir planınız var mı? Veya gelecek seneye var mı? Size birileri ziyarete gelecek mi yakın zamanda? Peki, iş ile ilgili bir planınız var mı? Şu sıralar en çok neyi düşünüyorsunuz? Hangi sorun aklınızı meşgul ediyor? Yoksa keyifli şeyleri aklınıza getirip gülümsüyor musunuz? Hangisini yaparsanız yapın Matrix'in içindesiniz.

Anda kalmanın; anı bilinçli yaşamak olduğunu anladınız değil mi? Yani her an ki yaratılışa şahit olmaktır. Çünkü O her an bir şendedir, oluştadır, bunun bilincinde olacaksınız. Bunu düşünün davranışlarınızı, duygularınızı ve düşüncelerinizi gözlemleyin ve niye bunları yaptığınızı düşünün. Niye üzüldüğünüzü düşünün, niye sevindiğinizi düşünün. Sadece başkalarının anlattıklarıyla yetinmeyin, sorgulayın. Benim anlattıklarımı da hemen kabul etmeyin, lütfen önce sorgulayın. Anda kalmak size şu anda çok zor gibi geliyor olabilir. Bir bakıma zor bir bakıma kolaydır. Eğer ne yapacağınızı bilmiyorsanız çok zor. Eğer bir yönteminiz varsa işiniz kolaylaşıyor.

Filmde hatırlarsanız kahramanlarımız matrix denen bir bilgisayar programında sanal olarak yaşadıklarını zannediyorlar ama gerçekte bir tüp içinde bedenlerindeki enerjiyi elde etmek için uyur vaziyette tutuluyorlardı. Zihinleri simülasyon programına bağlı olduğundan kendilerini normal bir hayatta yaşıyor, yiyor, içiyor, evleniyor zannediyorlar ancak gerçek hayatta bunların hiçbirisi olmuyordu. Her şey yapay zekâ tarafından uyutulan insanların zihninin içinde gerçekleşiyordu. Bu durumu ise birkaç kişi biliyordu. Bunlar diğerlerini uyarmaya çalışıyorlar fakat hazır olmayanlar bu duruma inanmak istemiyorlardı. Eflatun'un mağara mitosunda da benzer bir hikâye binlerce yıl önce anlatılmıştı. İşte bu hikâye matrix filminde teknolojik bir versiyonla karşımıza çıkıyor.

Filozofların ve peygamberlerin vermek istedikleri mesaj hep aynı; insanların çoğu uykuda, sen çoğunluğa bakma uyanmaya bak. İnsanlar bir çeşit labirentte gezinen fareler gibiler özgür olduklarını zannediyorlar oysaki

onları sınırlayan bir alan var bunun farkında değiller. Böyle hissettiren ne? Kendi zihinsel algılarımız bizim özgür olduğumuz hissiyatını veriyor. O algıları yaratan da zihnin kendisidir. Aynaya baktığımızda bir beden ve düşünen bir zihin görüp kendimizi bu zannediyoruz. Çevremize baktığımızda da maddi bir dünya ile karşı karşıyayız. Evler, ağaçlar, taş, toprak, su, hava, arabalar, insanlar bizim dünya algımızı oluşturuyor. Dünya böyle olunca bizim de mutlu olmak için yapmamız gereken şey; bedenin ve zihnin ihtiyaçlarını karşılayacak faaliyetlere girmek diye düşünüyoruz. Mesela daha büyük ev, daha zengin, daha yakışıklı veya güzel eş, daha lezzetli yemekler, daha hızlı araba, daha iyi kolej, prestijli üniversite, daha çok kazandıran iş vs. bizim zihinsel matrix alanımızı oluşturuyor. Kendimizi bunlara adadığımızda en doğru şeyi yaptığımızı düşünüyoruz çünkü çevremizdeki herkes aynı şekilde düşünüyor o nedenle nasıl yanılmış olabiliriz ki? Değil mi? Hatta başkalarıyla kıyaslayarak ne kadar zengin olduğumuzu düşünüp böbürleniyoruz ya da tam tersi niye benim yok diye hayıflanıyoruz. Halbuki bunların hepsinin bir illüzyon olduğunun farkında değiliz. Bunun böyle olduğunu söyleyenlere de kızıyoruz. Sanki herkes zengin, herkes güzel, herkes yakışıklı olmak zorunda imiş gibi etrafımızdaki kişileri ve olayları yargılıyoruz. Elbette zenginlik, güzellik isteyebilirsiniz, bu normaldir. Bunun için de çalışabiliriz, bu da normaldir. Sadece bunun kalıcı mutluluk getirmediğinin farkında olmak gerekir. Bunu lütfen düşünün, düşünmek için zaman ayırın.

Zenginliğin ve güzelliğin illüzyon olduğunun farkında olmak zorundayız. Bunları hem istemeliyiz hem de çok ciddiye almamalıyız. Zor göründüğünün farkındayım zaten kolay olsa herkes bilge olurdu. Her neyse bu alanın dışında bir alan daha var. Daha kapsayıcı daha huzurlu daha önemli ancak göremiyoruz, bilemiyoruz ve bulamıyoruz. Her şeye zihnimiz bir anlam yüklüyor. Yaşadığımız doğrular sanki sarsılmaz gerçeklermiş algılıyoruz, bizim bakış açımız en doğruymuş gibi geliyor. Gerçek bunların ötesinde doğru olan huzurlu, mutlu ve sağlıklı yaşamak değil midir? Neden hayatımızın tek amacı daha pahalı arabayı almakmış gibi davranıyoruz? Neden daha güzel veya yakışıklı birini kendimize çekmek için yalan söylüyoruz? Kendimizi matrix denen dualite karmaşasının içinde tutmaktan başka bir işe yaramıyor. Farkındalıkla bunları yapmayı istisna sayıyorum. Çünkü zaten para hayat amacımız değil ki nihai amacımız manevi olarak yükselmektir.

Parayı çok kazanmak veya az kazanmak sadece olayın bir yönüdür. Etrafınıza baktığınızda cisimlerin, maddelerin, olayların gerçek olmadığını düşünün sadece deneyin bakalım ne olacak? Dışarı çıktığınızda etrafta

gördükleriniz, duyduklarınız, hissettiklerinizin birer hayal ürünü olduğunu kabul edin. Evet, Matrix'in içindesiniz diye düşünün. O zaman dış dünyayla ilgili algınız değişecek. Artık size üzüntü veren şeyler o kadar üzmeyecek, mutluluk veren şeyler o kadar mutlu etmeyecek. Gittikçe nötr bir hale geleceksiniz. Veyahut yine üzüleceksiniz ve sevineceksiniz ancak bu çok uzun sürmeyecek ve anında kabul ettiğiniz gerçeği hatırlayacaksınız. Şimdi etraftaki olaylar, insanlar, evler, araçlar kısaca tüm cisimler ayrıca bunlarla ilgili sizin ürettiğiniz duygu ve düşüncelerinizin bir an için dışına çıkın. Evet, Matrix'in dışına çıkın sadece gözlemleyin. Hem yapın hem de filmi dışarıdan izliyormuş gibi gözlemleyin. Örneğin dışarıda yağmur yağıyorsa sizde şemsiyenizi alıyorsanız bunu dışarıdan izliyormuş gibi gözlemleyin. "Bedenim şimdi şemsiyeyi aldı, ıslanmamak için açtı ve yolda yürümeye başladı" diye gözlem yapın.

Başlangıçta mantıksız gelebilir ama Matrix'ten çıkmak için anda kalmak istiyorsanız bunu yapmalısınız. Bu yazıyı sadece okumak size fayda vermez. Kendiniz denemeli ve görmelisiniz. Aslında bir kaşık yok hatırlıyor musunuz? Peki, kaşık yoksa ne var? Matrix filminde kaşık yok derken birinci anlamı başkalarına etkin yok diye açıklamıştım. Şimdi daha derinine inelim; ikinci anlamı gördüğün nesnelere anlam yüklemeden önce kendini onun dışına çıkararak bak, demektir. Kaşığı ele alalım. Bir kaşık gördüğünüzde aklınıza ilk ne gelir? Yemek değil mi? Veya sıcak lezzetli bir çorba. Peki, kaşığa ön yargılı bakmasaydık başka ne görebilirdik? Mesela metal bir kaşık anten olarak kullanılabilir mi? Elbette kullanılır değil mi? Eskiden radyo çekmeyince antenine kaşık bağlayınca epey işe yarıyordu. Peki, kaşık başka ne işe yarar? İki tanesini arka arkaya tutunca orta Anadolu halk oyunlarında kullanılan bir enstrümana dönüşebilir değil mi? O halde kaşık sadece bir yemek yeme aracı değilmiş değil mi? Biz kısıtlı algılarımızla kendi dünyamızı, kendi matriksimizi iyice küçültüyoruz.

Nesnelere olduklarından farklı amaçlar için baksak veya hiçbir amaç olmadan baksak zihni aşmış olacağız ve maddi âlemin sınırlarının dışına çıktığımız için anda kalmış olacağız. Geçmişinize şöyle bir bakın. Başlangıçta keşke olmasaydı deyip sonradan iyi ki olmuş dediğiniz hiçbir şey olmadı mı? Bunu düşünün. Şimdi etrafınıza bakıp cisimlerle ilgili algınızın ötesine geçin. Mesela bir masayı alın karşınıza, ona olan ön yargınızı düşünün. Üzerine bir şeyler koyup yemek yeme ya da kitap okuma işine yarayan bir araç olarak değil, sadece bir nesne olarak bakın. Bir anlam yüklemeyin. Sandalyeye yorumsuz bakın. Kaleminize yorumsuz bakın. Çevrenizdeki diğer cisimler için

de öyle yapın. Bu uygulamayı bir süre devam ettirin mesela günde bir kaç dakika yapın. Zihninizin dinlendiğini ve rahatladığınızı hissedeceksiniz. Bir kitap okurken beklentiyle değil, ne anlattığını anlamak için okuyun. Yazar sizinle konuşuyormuş gibi düşünün. Kuran için yapın veya başka kitaplar için yapın bunu. Daha iyi anladığınızı göreceksiniz. Birisiyle konuşurken ona cevap vermek için değil sadece onu anlamak için dinleyin. Olaylara da bakabildiğiniz kadar dışarıdan bakın. Duygu ve düşüncelerinizi katmayın. Siz yapılacak işlerinizi yapın ama ara ara kendinizden dışarı çıkın ve gözlemleyin. Bunun sonucunda zihninizde yeni fikirler için yer açılmış olacak. Keyif almak için kendinizi akışa bırakmaktan bahsetmiyorum. Keyif için tembellik yapmakta matrixtir. Farkındalıkla yapmadığınız her şey matrixtir. Böyle yaşamak zor mu? Bunun kolay olacağını söylememiştim sadece gerçek olacak demiştim der Morfeus.

Bu arada size Thomas Young tarafından yapılan çift yarık deneyini araştırmanızı tavsiye ederim. Özetlersek; Işığın dalga mı yoksa parçacık özelliği mi gösterdiğini araştıran bu deneyde ilginç bir sonuca ulaşılmıştır. Gözlemci denilen bir ölçüm cihazı yerleştirilince ışık parçacık gibi, gözlemciyi kaldırınca da dalga şeklinde ışığın hareket ettiği tespit edilmiştir. Yani bir şekilde elektronlar ölçüm cihazının olmasına veya olmamasına göre tavır değiştiriyorlar. Buna kuantum mekaniğinde gözlemci etkisi deniyor. Yani bir atom altı parçacığı siz gözlemlerseniz başka gözlemlemezseniz başka davranıyor. Bunu hayata uyarlarsak; siz bilinçsiz yaşadığınızda hayat kendi seyrinde akarken, bilinçli gözlem yaptığınızda olayları etkilersiniz. Bir şeyleri bilinçli olarak istediğinizde olayların akışı sizin istediğiniz gibi şekillenmeye başlar. Düşünceleriniz de bir çeşit duadır. Ektiğinizi biçersiniz. Hz. Mevlana şöyle der; sen düşünceden ibaretsin kardeşim, geri kalan et ve kemiksin, gül düşünür gülistan olursun, diken düşünür dikenlik olursun.

Bu dışsal bilgiler hoşunuza gitti ve bilge kişi olmak için karar verdiniz ama her gün anda kalma egzersizi yapmak zor gelmeye başladığında ne olur? Birçok insan hayatıyla ilgili pek çok kararlar alır ama bir zorlukla karşılaştığımızda da pes eder ya da belirsiz bir tarihe ertelerler. Daha sonra da bu insanlar hayal kırıklığını yenmek için ya başkalarını suçlar, ya sorun yokmuş gibi davranır veyahut başarmış gibi hayallerle kendilerini avuturlar. Savunma mekanizmaları geçici bir süre acıları dindirir gibi olsa da kalıcı bir çözüm sunmazlar. İşte tam ihtiyacımız olduğunda algı alanımızı saran duygu ve düşüncelerimizin matrix olduğunu hatırlayıp olayların dışına çıkmayı bilsek çalışmamıza devam etmek çok daha kolay olur değil mi? Yani içinizde “bu iş

çok zormuş" diyen seste matrixtir. Zaten ona karşı savaşıyorsunuz. Bu sesi sık sık duyuyorsanız doğru yoldasınız. Bu işin keyifli tarafı, bilinçli olma halindeyken etrafınızda birçok yaşadığını zanneden ama uyuyan uyurgezer vaziyetteki insanı fark edecek olmanızdır. Zihnin egemenliğinden çıktığınız farkındalık anlarınız, ilhamların gelme ihtimali yüksek olan özel anlarınızdır.

Başkasının duygularını anlamaya çalışmaya empati deniyor. Kendi duygu ve düşüncelerimizi anlamaya çalışmamıza da ben öz-empati ismini veriyorum. Öz-empatiyi şöyle anlatayım; diyelim ki öğrencisiniz, bir arkadaşınız sınavdan düşük not aldı. Ona ne dersiniz? Üzülme senden daha kötü alanlarda var, bir sonraki sınavlarda daha yüksek alırsın, iyi tarafından bak bilmediğin konuların olduğunu öğrenmiş olacaksın vs. değil mi? Peki düşük not alan öğrenci kendimiz isek durum ne olur? Yahu bu hoca bana taktı, zaten dersi de iyi anlatamıyordu! Ters köşe yapmak bu adamın tarzıymış vs. Peki şimdi aradaki fark ne? Aslında arkadaşımız için söylediğimiz şeyler bizim için de geçerliydi ama kendimize bunları söyleyemedik, savunma mekanizmalarını kullandık ve kendi matriximiz içinde kaldık. Neden?

Çünkü başkasının duygu ve düşüncelerine empati kurmak kolaydır. Fakat kendi duygu ve düşüncelerimizi biz yönetemiyoruz. Tersine duygu ve düşüncelerimiz bizi yönetiyor. Daha kötüsü duygu ve düşüncelerimizin bizi yönettiğinin farkında değiliz üstelik bu geçici şeyleri kişiliğimiz zannediyoruz. İşte kendi duygu ve düşüncelerini başkasına gösterdiğimiz özen gibi anlayabilme becerisine öz-empati diyorum. Bir başka deyişle kendi matrix alanımızdan yani duygu ve düşüncelerimizin gerçeği kavramamızı engellemesi matrixinden çıkma başarısı Öz-empatidir. Gidilmesi gereken bir davet var ve başkasına git derken, yol uzak veya trafik var vs. diye siz oturuyorsanız matrixtesinizdir. Öz-empatiyi öğrencilikle ve derslerle sınırlı düşünmeyin. İş hayatından, ilişkilerden, sağlıktan ve daha birçok durum başımıza geldiğinde kullanabileceğimiz bir bakış açısıdır. Bu arada başkasına verdiğiniz öğütlere dikkat edin, sizin işinize yarayabilir. Özetlersek bir sorunla karşılaştığınızda bu sizin değil başka birisininmiş gibi düşünüp o hayali kişiye çözüm önerileri sunup bunu yazın. Sonra sorunun kendinize ait olduğunu hatırlayıp bu önerileri okuyun. İşte çözüm karşınızda, Matrix'ten çıktınız. Gözünüzün önündeki perdeleri yırttınız. Hakikat karşınızdadır artık. Matrix'in farkındaysanız hakikatin de farkındasınızdır.

Hiçbir konuda bir anda usta olamazsınız. O nedenle Matrix'ten çıkma ve anda kalma çalışmalarınızı da devam edin. Bu ne kadar sürer bilemem.

Kişiden kişiye değişir, belki aylar belki yıllar ama hayat boyu sizi huzurlu hissettirecek beceriye kavuşacağınızı bilin. Nihai olarak amacımız sağlıklı, başarılı ve huzurlu olmak değil mi? Bunlar birleşince mutluluğu oluşturuyor. Biraz daha açalım Kendimizde, sevdiklerimizde veya çocuklarımızda neleri isteriz? Öfkeli olmasın, üzgün olmasın, umutsuz olmasın, kıskanç olmasın, huzursuz olmasın, çaresiz olmasın, başarısız olmasın, yılgın, kendine acıyan, sürekli panik halinde, her şeyden nefret eden, kibirli, hiçbir olanı kabul edemeyen, hoşgörüsüz olmasını vb. istemeyiz değil mi?

Bunlar yerine kendimizin veya sevdiklerimizin huzurlu, sakin, umut dolu, sevecen, olanı kabullenen ama pes etmeyen, çözüm odaklı, hoşgörülü, hayatı seven biri olsun isteriz. Peki, bunlar için tek tek öğüt vermek, uzun uzun ahlak felsefelerini, dini kavramları anlatmak yerine kısaca her şeye matrix (geçici olan dualite) gözüyle baktığınızda fazla enerji harcamadan iyi bir insan oluyorsunuz ya da başkalarının da olmalarını sağlıyorsunuz.

Düşünce kalıbınızı değiştirmeniz için bir başka örnekte denizdeki balıklardır. Onlar için tek hayat yeri deniz değil mi? Dışarı çıktıklarında kısa bir süre içinde ölüyorlar. Bir balık olsaydınız sizin tek algıladığınız dünyanız deniz olurdu, özellikle de dipte yaşayan bir balıksanız. Ancak yüzeye yakın yaşayan balıklar suyun dışında da bir hayat olduğunu görürler; mesela yunuslar suyun dışına zıpladıklarında dışarıda da yaşandığını sadece kendilerinin yaşayamadıklarını bilirler. İşte bizlerde kendi küçük dünyamızda su yerine havayla dolu bir kendimiz gibi olan insanlarla yaşıyoruz, buradan dışarı çıkmadığımız veya çıkamadığımız için dip balıkları gibi tek hayat bu zannediyoruz. Oysaki bir kez Matrix'in dışına çıktığınızda yani kendi düşünce kalıplarınızın dışına çıktığınızda size sorun gibi gelen birçok şeyin sorun olmadığını veya sorun gerçekten sorun iseler olaylara dışarıdan baktığınızda farklı çözüm yollarının olduğunu hayretle görebilirsiniz.

Unutmayın çok yemeğe ihtiyacınız yok, doyduktan sonra yeme isteği matrixtir. Sigara içmeye ihtiyacınız yok, sigara isteği matrixtir. Birden fazla kadınla birlikte olmaya ihtiyacınız yok, bu ihtiyaç matrixtir. Her yükü üstlenmeniz gerekmiyor, bazen hayır diyebilirsiniz; onay alma ihtiyacı matrixtir. Örnekleri çoğaltabilirsiniz. Siz duygularınızı yönetmeyi öğrendiğinizde büyük bir güce kavuşur ve hayatınızın efendisi olursunuz. Başkalarının sizinle ilgili söylediklerini fazla ciddiye almazsınız. Çünkü sizi yine en iyi siz tanırsınız. Onlar sadece tahmin edebilirler. Sizi kıyasıya eleştiren ve boşuna uğraştığınızı söyleyenler aslında kendi başarısızlıkları ve korkularıyla

yüzleşemeyenler olduğunu bilirsiniz. Siz bakış açınızı değiştirip hayata önyargısız ve dışarıdan bakabildiğinizde birçok bilginin size aktığını göreceksiniz. Siz sabırla hayata şahit olmaya devam edin, sır bu kadar basittir.

FARKINDALIK (Doğruluk)	**KUANTUM** (İyilik)	**HOLİSTİK** (Güzellik)
(Bu yaşadığım normal mi?)	*(Buna hangi düşüncem/inancım neden oluyor?)*	*(Yeni düşüncem/inancım ne olabilir?)*
Her olan şeyi aşırı abarttığımı fark ettim. Kabul etmem gerekirse ben aşırı evhamlıyım. Zihnimde sürekli endişelenecek fikirler üretiyorum.	Kendime dürüst olmam gerekirse hayatımda neyi kaybetmekten korkuyorum? Ben neyi sahipleniyorum? Gerçekte benim olan ne var?	Yaşadığım bu endişe dolu günleri yaşamam gerekiyordu. O yüzden ne kendimi ne de başkasını suçlamanın anlamı yok. Endişelerimi devam ettirmemin bana bir faydası olmadığının farkındayım. Buna sebep olan inançlarımın da farkındayım. Şimdi bakış açımı değiştirmeye karar veriyorum. Örneğin; Düşüncelerimi serbest bırakıyorum ve hayatın akışına güvenmeyi seçiyorum.
Hep aynı sorunları çıkaran kız (erkek) arkadaşlarım olduğunu fark ettim. Sanki birbirleriyle anlaşmış gibi hep aynı huyları olan partnerim olması gerçekten çok ilginç? Ben bu kısır döngüden nasıl çıkacağım?	Kendime dürüstçe şunu soruyorum onlar kabullenemediğim hangi özelliğimi bana yansıtmak için hayatıma giriyorlar? Kıskanç mıyım?, İnatçı mıyım? Anti sosyal miyim? Ben dipte hangi inancımı görmem gerekiyor?	Ne onlar, ne kendim hayatta suçlanacak kimse yok. Olması gereken onlarla tanışmam ve kendimi tanımam için acı çekmem gerektiğiydi. Tüm bunlar benim deneyim ihtiyacım ve bakış açımı değiştirmem için başıma geldiğini fark ediyorum ve kimseyi suçlamıyorum. Kendimde değiştirmem gereken özelliğimi kabulleniyor, onu affediyor ve sevgiyle dönüşüme niyet ediyorum. Kurban değil hayatımın kahramanıyım.

FARKINDALIK (Doğruluk)	**KUANTUM** (İyilik)	**HOLİSTİK** (Güzellik)
(Bu yaşadığım normal mi?)	*(Buna hangi düşüncem/inancım neden oluyor?)*	*(Yeni düşüncem/inancım ne olabilir?)*
Sürekli yeme ihtiyacı duymam normal değil veya sürekli ihtiyacım olmayan şeyler satın aldığımı fark ettim, buna neden ihtiyaç duyuyorum?	Örneğin; Duygusal açlık mı çekiyorum, sevgiye mi hasret çekiyorum ya da korunma ihtiyacı mı duyuyorum? Dürüstçe bu konuda kendime cevap vermeliyim.	Herşey olması gerektiği gibi oldu. Kendimi suçlayamam. Şimdi yapmam gereken olanı olduğu gibi kabul etmek ve düşünce yapımı değiştirmek; Örneğin az yiyerekte mutlu olabileceğime inanabilirim. Yalnızlığın kötü bir şey olmadığını sadece deneyimlemem gereken bir süreç olduğunu kabul edebilirim.Kendimi olduğum gibi sevebilir ve beni mutlu edecek başka şeylere odaklanabilirim.
Sürekli el ve vücut yıkama ihtiyacı duyuyorum. Diğer insanlardan daha aşırı temizliğe düşkün olmam normal mi?	Örneğin geçmişime baktığımda kendime dürüst olmam gerekirse ben hayatımda neyi temizleyemedim? Ya da beni kirli hissettiren içsel sebep ne olabilir? Hangi duygumu temizlemeye çalışıyorum?	Şu ana kadar yaşadığım temizlik hastalığımdan dolayı kendimi veya çevremdekileri suçlamamayı seçiyorum. Benim bir deneyim yaşamam gerekiyordu ve yaşadım. Şimdi bakış açımı değiştirmeyi seçiyorum. Örneğin; Geçmişte yaşadıklarımı olduğu gibi kabul ediyor ve hem kendimi hem herkesi bağışlıyorum. Almam gereken dersi aldım ve bu deneyimden sevgi ile ayrılıyorum.

FARKINDALIK (Doğruluk)	**KUANTUM** (İyilik)	**HOLİSTİK** (Güzellik)
(Bu yaşadığım normal mi?)	*(Buna hangi düşüncem/inancım neden oluyor?)*	*(Yeni düşüncem/inancım ne olabilir?)*
Aceleci olduğumu fark ediyorum. Hep bir yerlere yetişme telaşı içindeyim. Bu özelliğimin hayattan tad almamı engellediğini düşünüyorum ve değiştirmeye karar veriyorum.	Şimdi sakince bir yerde oturuyorum ve kendime dürüstçe bir soru soruyorum; Sürekli yetişmeye çalıştığım şey ne? Hayatta neyi yaşamadan kaçıracağıma inanıyorum?	Bugüne kadar ki aceleceğim için kendime kızmıyorum. Bunların yaşanması gerekiyordu ve yaşadım. Bundan sonra bakış açımı değiştirmeyi seçiyorum. Beni aceleci yapan fikirlerimin dönüşmesine izin veriyorum. Her şey zamanında oluyor ve hayatı normal akışında izlemenin güzel olduğuna inanıyorum.
Fark ettim ki, ben hep başkalarının beni onaylamasını istiyorum ve hep aferin almak için çalışıyorum.	Kendime dürüstçe şunu soruyorum; kendimde neyi beğenmiyorum? Yetersizlik duygum mu var? Ne zamandan beri bu ihtiyaç içindeyim? Birileri onaylamasa ne kaybederdim?	Onaylanma ihtiyacı çocuklukla başlayan doğal bir süreç olduğunu kabul ediyorum. Bugüne kadar da olması gerektiği için oldu. Şimdiden sonra buna ihtiyacım olmadığını biliyorum. Ben her halimle güzelim ve iyiyim. Birisinin bunu dile getirmesi veya getirmemesi bir şeyi değiştirmez.

FARKINDALIK (Doğruluk)	KUANTUM (İyilik)	HOLİSTİK (Güzellik)
(Bu yaşadığım normal mi?)	*(Buna hangi düşüncem/inancım neden oluyor?)*	*(Yeni düşüncem/inancım ne olabilir?)*
Çabuk öfkelendiğimi fark ettim. İnsanlar veya olaylar beni çok kolay öfkelendirebiliyor. Bu özelliğimi değiştirsem iyi olacak.	Kendime dürüst olmam gerekirse öfkeli olmamın altında yatan gerçek sebep nedir? Birşeyleri bahane ediyorum ama asıl ben neye veya kime kızıyorum? Bunu anlamam çok önemli. Belki de kendimde ki bir şeye kızıyorum.	Şimdiye kadar ki öfkeli hallerimden dolayı ne kendimi ne de başkasını suçlamıyorum. Bunları yaşmam gerekiyordu, yaşadım. Ben şimdiden sonrasıyla ilgileniyorum. Şimdi gereksiz yere öfkelendiğimi ve bunun sebebini tahmin ediyorum. Bundan sonra dönüşmeye niyet ediyorum. Örneğin; kızdığım anda derin nefes alıp başka bir yere bakabilirim, içimden 3'e kadar sayabilir ve akışına bırakabilirim.
Bana yalan söyleyen insanlarla sürekli karşılaşıyorum.	Bunun sebebi ne olabilir? Bana neyi öğretmek için hayatımdalar? Peki ben kendime bazı konularda yalan söylüyor muyum?	Bu insanların bir suçu yok. Onlar kendi rollerini oynuyorlar. Ben almam gereken ders ne ise ona odaklanmalıyım. Örneğin; Kendime karşı dürüst olmalıyım ve kendime değer vermeliyim.
Hiç kimseye hayır diyemiyorum, iyi niyetim suistimal ediliyor.	Bundan dolayı acı çekmeye devam edecek miyim? Bunun sebebi başkaları beni beğenmez diye korkuyor olmam mı? Peki ben kendimde neye evet diyemiyorum?	Şimdiye kadar böylesi olması gerektiği için böyle oldu. Suçlu kimse yok. Bundan sonra bakış açımı değiştirebilirim. Örneğin; Kendimi olduğum gibi kabul edebilir, sevebilirim. Ben değerliyim.
Kedi/köpek/yükseklik/kapalı yerde kalma/ topluluk karşısında konuşma vb. korkularım var.	Bu korkularımı devam ettirecek miyim? Bunlar ne zaman başladı? Bu korkular gerçek tehdite mi dayanıyor? Yoksa sanal korkular mı? Bana faydası yoksa neden bırakamıyorum? Korkularıma tutunmak bana ne fayda sağlıyor?	Korkularıma kızmıyorum. Onlar bana bir şeyleri öğretmek için olmaları gerekiyordu. Bakış açımı değiştiriyorum ve korkularımı yaratan sebeplere tutunmayı bırakıyorum. Korkularımı kabul ediyorum ve sevgiyle benden uzaklaşmalarına izin veriyorum.

YAZAR HAKKINDA

1973 Sivas doğumludur. Evli ve bir çocuk babasıdır. Makine Mühendisidir. Üniversiteden beri klasik gitar çalmaktadır. Liseden beri kişisel gelişim ile ilgilenmektedir. 2012 yılından itibaren de tasavvuf konularını araştırmaktadır. Kitaplar okuyarak, çeşitli kurslara ve sohbetlere katılarak öğrenmeye devam etmektedir. Öğrendiklerini kişisel gelişim ve tasavvufu birleştirerek bu alanda bilgi arayanlara sunmaktadır. İnsanları zihinlerinin Matrixte olduklarını fark etmeleri için uyarmakta ve çıkmaları için de yardım etmektedir.

İletişim: e-posta: gurdalozturk@myet.com

: gurdal.ozturk.33

